

# COVID-19 : Comment parler aux enfants



Avec l'évolution rapide de la situation concernant la COVID-19 et les mesures croissantes prises par les gouvernements fédéral et provinciaux pour freiner la propagation et le risque d'infection dans nos collectivités, bon nombre d'entre nous vivons des fermetures d'écoles prolongées et devons faire face à un nombre grandissant de questions de la part d'enfants\* curieux.

Comme c'est le cas d'autres conversations entre parents (ou tuteurs) et enfants, il faut une approche équilibrée lorsqu'on parle de scénarios impliquant la santé et la sécurité des membres de la famille, des amis et d'autres

personnes qui jouent un rôle important dans la vie et le développement de nos enfants.

En fait, il y a deux choses importantes à faire : transmettre des messages et des renseignements provenant de sources fiables et adaptés à l'âge de vos enfants; et veiller à ce qu'ils reconnaissent en vous leur principale source de renseignements.

## Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ?

Tous les appels sont confidentiels.

1 888 707-2115 | ATS : 1 866 433-3305

Appels internationaux (frais virés acceptés) : 778 372-7546

[Homeweb.ca/Equitable](https://www.homeweb.ca/Equitable)

  
Assurance vie  
Équitable du Canada™  
Tout à fait pour moi.™

  
**Homewood**  
Santé | Health

## COVID-19 : Comment parler aux enfants

Voici quelques conseils sur la façon de parler à vos enfants de la COVID-19 : <sup>1</sup>

### **Demandez à votre enfant ce qu'il sait déjà**

Posez-lui des questions appropriées à son âge. Vous pourriez demander à un adolescent : « Que disent tes amis au sujet du coronavirus? », et à un plus jeune : « As-tu entendu des adultes parler de gens qui sont malades? ». Vos questions vous permettront de vous renseigner sur l'information qu'il consomme et de déterminer si elle est fondée ou non sur des faits. Notez sa réaction; il se peut qu'il soit intéressé, ou non. C'est normal.

### **Faites-vous rassurant, mais soyez franc**

Rassurez votre enfant, mais dites-lui la vérité. Tenez des propos prosaïques et concis, en lui offrant des détails susceptibles de l'intéresser. Si vous n'avez pas la réponse à une de ses questions, utilisez celle-ci comme une occasion d'apprentissage partagé en consultant des ressources fiables, comme les sites Web de Santé Canada ou des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC). N'oubliez pas de parler de façon calme et rassurante.

### **Soyez à l'affût d'occasions de lui offrir des conseils**

Portez une attention particulière à la source de l'information qu'il a obtenue. Insistez sur la nécessité d'avoir des sources fiables adaptées à son âge et rappelez-lui aussi souvent que nécessaire de vous poser toutes les questions qui lui vient à l'esprit.

### **Donnez-lui un sentiment de maîtrise de la situation**

Donnez à votre enfant des tâches à accomplir ou à gérer afin qu'il sente qu'il a la situation bien en main. Enseignez-lui l'importance et les bienfaits de manger sainement, de dormir adéquatement et de se laver les mains. Expliquez-lui en quoi ces bonnes habitudes augmentent sa capacité à combattre les infections et aident son système immunitaire à mieux lutter contre les virus. N'oubliez pas : vous devez donner l'exemple lorsqu'il s'agit de l'apprentissage de bons

comportements. De plus, votre enfant pourrait se faire du souci au sujet des membres de sa famille ou de ses amis; permettez-lui de prendre de leurs nouvelles par le biais d'appels ou de messages vidéo.

### **Communiquez**

Tenez-vous au courant de l'information qu'absorbe votre enfant et vérifiez-la fréquemment. Utilisez la COVID-19 comme une occasion d'apprentissage lorsque c'est possible. Posez-lui des questions pour en savoir plus sur ce qu'il comprend ou ne comprend pas, et encouragez le dialogue.

Tout au long de cette situation exceptionnelle, il se peut que vous ayez des sentiments d'inexpérience et de doute. Rappelez-vous : faites-vous confiance même si rien ne vous a préparé aux scénarios entourant la COVID-19.

### **Nous sommes là pour vous aider**

Références : (en anglais seulement)

1. <https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html>



### **Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ?**

Tous les appels sont confidentiels.

1 888 707-2115 | ATS : 1 866 433-3305

Appels internationaux (frais virés acceptés) : 778 372-7546

[Homeweb.ca/Equitable](https://homeweb.ca/Equitable)

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2020 | EQ\_COVID-19 CommentParlerAuxEnfants\_FR\_Mars26-20 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

  
Assurance vie  
Équitable du Canada<sup>\*</sup>  
Tout à fait pour moi.<sup>™</sup>

  
Homewood  
Santé | Health